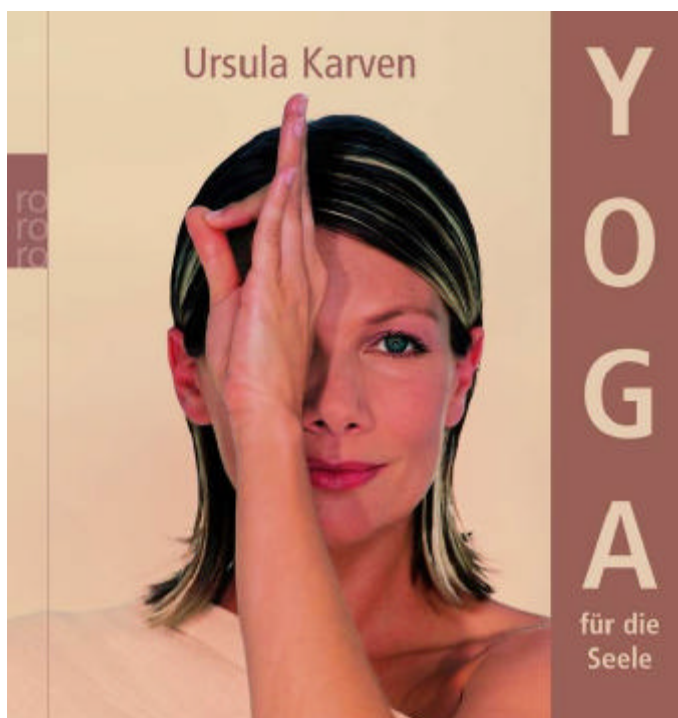


Leseprobe aus:

Ursula Karven
Yoga für die Seele



In jedem Augenblick hast du eine Verabredung
mit dem Leben.
Jeden Augenblick, den du versäumst,
versäumst du das Leben.

Thich Nath Hanh



DER KÖRPER DER FRAUEN

Eine meiner Yogalehrerinnen erzählte mir eine wahre Geschichte, die ich als eine wunderbare Metapher dafür empfinde, wie man durch die verschiedenen Lebensabschnitte einer Frau gehen kann, wie man Ängsten begegnet, sie akzeptiert, sie spürt und sie dann durchlebt, um mit ihnen zu wachsen.

An der Atlantikküste in der Nähe von Boston hatten die Behörden vor einem Sturm gewarnt. Eine Frau, die dort allein in einem Haus lebte, hatte sich entschieden, den Sturm im Haus durchzustehen, obwohl allen Hausbesitzern von der Polizei geraten worden war, das Küstengebiet zu verlassen. Aber sie wollte nicht gehen, weil ihre Habseligkeiten und ihr Haus ihr alles bedeuteten.

Unglücklicherweise war der Sturm schlimmer, als man voraussehen konnte.



Als sie merkte, dass die Situation zu gefährlich wurde und sie doch noch das Haus verlassen wollte, waren schon alle Straßen überflutet. Die Frau hörte im Radio eine Warnung, dass eine große Flutwelle heranrolle. Sie begriff, dass die Welle groß genug war, um ihr Haus zu erreichen. Ihr erster Impuls war es, das Haus fest zu verriegeln und auf das Beste zu hoffen. Aber vom Verstand her wusste sie, dass die Wassermassen ihre Fenster eindrücken könnten. Das Wasser würde wahrscheinlich in das Haus eindringen und alles zerstören, was sie besaß, und sie würde selbst mitgerissen werden.

Plötzlich hatte sie eine Eingebung: «Was ist, wenn ich mich, statt mich gegen die enorme Flutwelle zu wehren, einfach mit der unabänderlichen Tatsache abfinde und mich dieser Situation stelle, die ich am



meisten in meinem Leben fürchte?» Genau das tat sie. Sie öffnete alle Türen und Fenster in ihrem Haus und stieg auf das Dach. Als die Welle kam, stemmte sie sich nicht gegen sie, sondern nutzte ihre Kraft, indem sie hineinsprang und sich von ihr zu sicheren Ufern tragen ließ. Und das Unglaubliche war geschehen:

Ihr Haus stand noch, weil es keinen Widerstand geboten hatte. Das Wasser war zwar durch das Haus hindurchgeflossen und hatte alles zerstört, was darin war, aber die Mauern standen noch. Alle anderen Häuser um sie herum waren mitgerissen und zerstört worden. Viele Menschen waren umgekommen – sie überlebte.

Sie hatte ihr Wertesystem und ihre alten Überzeugungen losgelassen und die unabänderliche Wahrheit angenommen.

Manchmal stelle ich mir vor, dass mein

Körper das Haus ist, das den Fluten des Lebens ausgesetzt ist. Mir ist schon das Liebs-te worden. Aber wenn ich Türen und Fenster, sprich: mein Herz und meine Seele, weit öffne, kann ich mit den Veränderungen wachsen.

Frauen sind den Regeln der Natur viel stärker unterworfen als Männer, schon allein weil sie einen monatlichen Zyklus haben. Die Phasen des Mondes und auch die Gezeiten der Meere beeinflussen den weiblichen Körper, denn der erwachsene Mensch besteht bis zu 70 Prozent aus Wasser. Nicht umsonst sind es oft weibliche Symbole in vielen alten Kulturen, die das Göttliche darstellen.

Und nicht umsonst sind es zumindest in der westlichen Zivilisation meist die Frauen, die sich mit Yoga oder Spirituellem befassen, denn für sie ist es oft leichter, in ihrem Körper zu sein und ihn zu fühlen. Dadurch



sind sie dem «Jetzt» und möglicherweise auch der Erleuchtung näher, als es die meisten Männer sind. Aber wie immer werden sie uns auch hier bald folgen ...

Während in vielen Kulturen die Fähigkeit von Frauen, Kinder zu gebären, als Geschenk angesehen wird, wird sie in unserer Gesellschaft manchmal sogar als Last empfunden. Die Ausbildungszeiten sind lang,

und wir sind schon aus sozialen und wirtschaftlichen Gründen länger damit beschäftigt, Schwangerschaften zu vermeiden, als zu empfangen. Das alles hat natürlich seine Auswirkungen auf den weiblichen Körper, der besonders leicht auf äußere und innere Einflüsse reagiert und aus dem Gleichgewicht geraten kann.



PMS

Wenn wir das Gefühl haben, kurz vor unserer Periode besonders empfindsam und reizbar zu sein, ist das, so sagen die Yogis, nur ein Zeichen für ein erhöhtes Bewusstsein und dafür, dass wir stärker mit unserem Instinkt und unserer Intuition verbunden sind.

Fast jede Frau hat mindestens in einer Phase ihres Lebens mit dem prämenstruellen Syndrom zu tun. Schwankungen des Östrogen- und Progesteronspiegels und eine ungesunde Lebensweise mit viel Stress, wenig Schlaf und schlechtem Essen sind Faktoren, die dazu führen können, dass man einmal im Monat starke Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen hat. Meine Yogalehrerin hat ihre Erklärung für PMS mit mir geteilt: «Die Zeit kurz vor der Menstruation ist für uns Frauen die intuitivste. Alle



Emotionen kommen geballt hoch, die wir seit unserem letzten Mond erlebt haben. Wenn wir uns also gestresst, überarbeitet, ungeliebt, einsam und verlassen vorkommen, sind es genau diese Emotionen, die so geballt vor uns auftauchen, individuelle Emotionen, die angeschaut werden wollen, ob wir es nun PMS nennen wollen oder nicht. Wenn wir diese Gefühle dadurch abwürgen, dass wir sie auf PMS schieben, erlauben wir uns nicht, uns in allen Aspekten wahrlich zu fühlen.»

Die regelmäßige Yogapraxis hilft, das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen zu stabilisieren und alle Gefühle anzunehmen, und zwar von der ersten Menstruation bis zur Menopause mit all den Schwierigkeiten und Veränderungen, die damit verbunden sind.

Sequenz sechs: Bei PMS-Beschwerden

1. Supta baddha konasana – Der liegende Winkel

Zwei zusammengelegte Decken auf den Boden legen und daneben einen zweiten Stapel mit drei zusammengelegten Decken oder einem dicken Polster platzieren. Wichtig ist, dass der eine Stapel etwas höher ist als der andere. Auf die beiden Stapel legen, sodass das Gesäß und die Beine auf dem Boden liegen, der Oberkörper von der Hüfte an auf dem höheren Stapel und

Schultern und Kopf auf dem niedrigeren. Die Fußsohlen aneinander legen. Die Knie zur Seite klappen lassen, soweit es möglich ist. Die Zehen sollten dabei gegen eine Wand gelegt sein. Bequemer ist es, jeweils eine gefaltete Decke unter die Oberschenkel zu legen. Die Arme locker zu den Seiten fallen lassen und tief atmen. 5 bis 10 Minuten so liegen bleiben.

- Die einfache Atemmeditation auf Seite 39 machen.



2. Adho mukha svanasana –
Der Hund mit dem Gesicht nach unten
Anleitung siehe Seite 65



3. Sirsasana – Der Kopfstand an der Wand
Anleitung siehe Seite 76

- Wenn Sie einen Druck im Kopf spüren oder sich sonst wie unwohl fühlen, brechen Sie die Übung ab und versuchen Sie sie an einem anderen Tag. Fragen Sie Ihren Yogalehrer und einen Arzt, wenn die Symptome anhalten.



4. Viparita dandasana –
Die umgekehrte Stange
Anleitung siehe Seite 61



5. Salamba sarvangasana –
Der unterstützte Schulterstand
Anleitung siehe Seite 62



6. Ardha halasana –
Der Halbpflug mit Stuhl oder Bett
Anleitung siehe Seite 98



Menstruation

Die Yogis glauben, dass die Menstruation so etwas wie ein «monatlicher Hausputz» ist. Alle 25 bis 35 Tage werden Giftstoffe mit dem Menstruationsblut herausgespült, und idealerweise sollte die Menstruation auch emotional eine Zeit des Nachdenkens, des Sich-Zurückziehens, eine Zeit der Reinigung sein.

Diese Reinigung kann auch anstrengend und schmerzhaft sein. Die Krämpfe während der ersten Tage der Menstruation hängen nach der Yogalehre mit einem Hormonungleichgewicht und einer trägen Leber zusammen. Das bedeutet, dass die Giftstoffe nicht richtig abgebaut und aus dem Körper ausgeschieden werden können. Gemeinsam mit guter Ernährung helfen Yoga-

übungen, Menstruationskrämpfe zu lindern. Denn Yoga wirkt auf mehreren Ebenen:

Es entspannt das Nervensystem, den Hormonhaushalt, erhöht die Durchblutung in den Fortpflanzungsorganen und stärkt die Unterleibsmuskeln.

Gleichzeitig befreien die Übungen von Stress und fördern die Entspannung, so dass sich die Hormone von alleine regulieren können.

Versuchen Sie außerdem, Salz, Koffein, Alkohol und Zucker zu reduzieren. Schlafen Sie möglichst viel und versuchen Sie, mindestens dreimal wöchentlich ein kleines Yogaprogramm in Ihren Tagesablauf zu integrieren.

Alle Yogalehrer, bei denen ich gelernt habe, egal, welche Schule sie vertreten, raten davon ab, Umkehrstellungen während der Zeit der Menstruation zu üben, da man vermeiden sollte, dass das Blut in die umgekehrte Richtung fließt und damit dem natürlichen Fluss entgegenwirkt.

Sequenz sieben: Bei Menstruationsbeschwerden

1. Supta baddha konasana –
Der liegende Winkel
Anleitung siehe Seite 132



2. Das Liegen auf Polstern

Einen Stapel Decken auf den Boden legen. Mit dem Rücken auf den Stapel legen, und zwar so, dass Schultern, Arme, Nacken und Hals auf dem Boden liegen und der untere Oberkörper sowie das Gesäß auf dem Deckenstapel. Die Beine sind parallel und gestreckt. Ruhig atmen, 5 bis 10 Minuten so liegen bleiben.





3. Baddha konasana – Der sitzende Winkel oder Der Schuster

Mit nach vorn gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper hinsetzen. Die Fußsohlen zusammenbringen und die Oberschenkel nach außen klappen lassen, so weit das möglich ist. Mit den Händen die Füße umfassen und die Fersen so weit wie möglich in Richtung Schambein ziehen. Hände um die Fersen falten. Bauch, Taille und Brustkorb aufrecht und geöffnet hal-

ten. Kopf gerade halten, der Blick geht geradeaus. Normal atmen und zwei bis fünf Minuten oder länger halten. Füße loslassen und Beine sanft strecken.

- Wenn die Übung Schmerzen bereitet oder zu anstrengend ist, einige gefaltete Decken unter das Gesäß oder unter die Knie legen oder sich mit einem festen Polster im Rücken gegen eine Wand setzen.



4. Upavista konasana – Der gestreckte Winkel

Mit nach vorn gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper hinsetzen. Die Beine so weit wie möglich spreizen. Knie und Zehen zeigen nach oben, die Beine sind durchgestreckt. Die Fingerspitzen hinter der Hüfte auf den Boden stellen und den Oberkörper damit nach oben drücken. Beide Beine müssen im gleichen Winkel vom Oberkörper abgehen. Wenn Sie Ihre Zehen greifen können, ziehen Sie die Ze-

hen zu sich. Wenn nicht, greifen Sie Schienbein oder Knie. Der Rücken bleibt dabei gerade. Kopf gerade halten, der Blick geht nach vorne. 30 Sekunden bis eine Minute, dann lösen.

- Um die Übung zu erleichtern, zwei gefaltete Decken oder ein Kissen unter das Gesäß legen.
- Für Anfänger: Benutzen Sie zwei Gürtel, um Ihre Füße zu halten.

5. Janu sirsasana –
Die Knie-Kopf-Haltung
Anleitung siehe Seite 81



6. Pascimottanasana –
Die Rückenstreckung
Anleitung siehe Seite 82



7. Adho mukha svanasana –
Der Hund mit dem Gesicht nach unten
Anleitung siehe Seite 65



8. Das Liegen auf Polstern
Wenn Ihnen Übung Nr. 2 «Das Liegen auf
Polstern» gutgetan hat, wiederholen Sie sie
am Ende der Sequenz zur Entspannung.



Fruchtbarkeit

Mittlerweile sind rund 20 Prozent aller Paare in Deutschland ungewollt kinderlos. Unfruchtbarkeit ist für die Betroffenen nicht nur eine starke emotionale, sondern auch eine finanzielle Last. Im Jahr 1999 veröffentlichte das US-Magazin «Health Facts» eine Studie, nach der Paare für die Behandlung von Unfruchtbarkeit in den USA rund zwei Milliarden Dollar im Jahr ausgeben.

Es gibt eine weitere Studie der Harvard University über ein Programm, das stressreduzierende Praktiken wie Yoga und Meditation, therapeutische Unterstützung sowie Gruppengespräche und Änderungen der Ernährungsgewohnheiten (weniger Alkohol, Koffein, Fett und Zucker) umfasst. Das Resultat ist bemerkenswert: Die Paare hatten eine 50-prozentige Erfolgsquote innerhalb eines Jahres nach Beendigung des Programms.

Eine Freundin von mir hatte schon im Alter von 30 Jahren Probleme, schwanger zu werden. Sie war bei den besten Ärzten, die bei ihr zunächst verklebte Eileiter diagnostizierten. Daraufhin wurden ihre Ei-

leiter gereinigt, aber sie wurde immer noch nicht schwanger. Es gab keine Erklärung, die Ärzte waren ratlos. Dann versuchte sie fünfmal, durch künstliche Befruchtung schwanger zu werden – erfolglos. Sie adoptierte einen zauberhaften Jungen, und kurz nach der Adoption wurde sie überraschend schwanger.

Sie selbst sagt, dass sie zu dieser Zeit sehr viel Yoga betrieben hätte und dass das der Grund für ihre Schwangerschaft war. Tatsächlich war es vermutlich eine Mischung aus den Yogaübungen selbst, der daraus entstehenden Entspannung und der Gelassenheit, die sich aus der Adoption ergab. Mein Frauenarzt, der viele Patientinnen betreut, die Schwierigkeiten haben, ein Kind zu bekommen, bestätigte mir, dass es viele Geschichten dieser Art gibt. Er hat unzählige Patientinnen, die nach jahrelangen künstlichen Befruchtungsversuchen, Hormontherapien etc. aufgegeben haben und dann wie durch ein Wunder schwanger wurden; oder andere, die wie meine Freundin ein Kind adoptiert haben und kurz danach selbst ein Kind in sich trugen.

Inzwischen ist meine Freundin stolze Mutter von drei Jungen. Der letzte kam, als sie 40 Jahre alt wurde.

Wenn man Probleme hat, schwanger zu werden, ist es wichtig, dass man versucht, sich zu entspannen, die medizinischen Ur-

sachen dafür herausfindet und regelmäßig Yoga praktiziert. Mein Frauenarzt glaubt selbst fest an die heilenden und entspannenden Kräfte von Yoga und empfiehlt allen seinen Patientinnen, so oft wie möglich Yoga zu machen.

Sequenz acht: Bei Fruchtbarkeitsstörungen

1. Uttanasana I – Die Vorwärtsbeuge mit unterstütztem Kopf

Anleitung siehe Seite 73



2. Sirsasana – Der Kopfstand an der Wand

Anleitung siehe Seite 76



3. Viparita dandasana –
Die umgekehrte Stange
Anleitung siehe Seite 61



4. Baddha konasana –
Der sitzende Winkel
Anleitung siehe Seite 137



5. Upavista konasana –
Der gestreckte Winkel
Anleitung siehe Seite 138



6. Janu sirasana – Die Knie-Kopf-Haltung
Anleitung siehe Seite 81



7. Pascimottanasana –
Die Rückenstreckung
Anleitung siehe Seite 82



8. Ardha halasana –
Der Halbpflug mit Stuhl oder Bett
Anleitung siehe Seite 98



9. Salamba sarvangasana –
Der Schulterstand
Anleitung siehe Seite 97



Menopause

Der Hormonhaushalt verändert sich in unserem Leben noch einmal komplett.

Eine Freundin, die ich sehr bewundere, hat ihre Erfahrungen mit den Wechseljahren mit mir geteilt. Sie empfindet sie als eine Zeit des Abschieds, aber auch als ein großes Geschenk von Freiheit.

Sie sagt, dass viele Frauen ihr ganzes Leben darum kämpfen, unabhängig und authentisch zu sein. Wenn sie den Mut dazu haben, sich der Veränderung zu öffnen, kann die Menopause eine große Freiheit bedeuten. Man muss sich jedoch auf diese «Flutwelle» vorbereiten, sonst wird man von ihrer Wucht überwältigt.

Sie vergleicht den Verlust ihrer Menstruation mit dem Verlust ihrer «Duftmarke»; als könne sie ihre Anziehungskraft auf Männer, die sie so viele Jahre lang für selbstverständlich gehalten hatte, erst jetzt wahrnehmen. Doch obwohl sich die Beziehung zur einen Hälfte der Menschheit, den Männern, verändere, könne man eine elementare Lebenslust empfinden, denn man sei endlich im Kern seiner Persönlichkeit angekommen. Sie fühlt sich nicht

mehr als Objekt wahrgenommen, sondern als das, was sie wirklich ausmacht – von Männern wie von Frauen.

Sie sieht die Wechseljahre als eine Zeit des Abschieds und gleichzeitig als großes Geschenk. Manchmal fühlt sie sich wie ein Marathonläufer, der glaubt, er kann nicht mehr, und dann plötzlich von Glückshormonen überschwemmt wird und eine unendliche Kraft spürt.

Aber sie sagt auch, dass man offen über die Probleme in den Wechseljahren sprechen muss und kein Tabu daraus machen darf. Man darf sich nicht gegen das stellen, was man nicht verhindern kann, weil es zur Natur der Frau gehört. Nichtsdestotrotz sagt sie, dass die Wechseljahre eine sehr anstrengende, aufwühlende und alles Bisherige in Frage stellende Zeit sein können.

Sie rät, sich zur Unterstützung am besten einen Arzt zur Seite zu holen, mit dem man sich regelmäßig austauscht. Hormonschwankungen, die man alleine eventuell nicht bewältigen kann, kann man auch mit Hilfe von externen Hilfsmitteln, wie z. B.

homöopathischen Mitteln oder Hormonpräparaten, in den Griff bekommen.

Ich hatte die Gelegenheit, diese sehr erfolgreiche Frau auf einer Veranstaltung zu beobachten. Und tatsächlich: Die Männer, von denen sie ganze Heerscharen auf beruflicher Ebene kontrolliert, waren voller Bewunderung für diese wunderbare, weise, schöne Frau. Man konnte spüren, dass ihr Körper und ihre Seele im vollkommenen Einklang waren.

Meine Nachbarin in Los Angeles empfindet den Wechsel eher wie eine Zeit des Sich-noch-besser-Kennenlernens, des In-den-Kern-seiner-Selbst-Vordringens. Der Teppich ist plötzlich fort, unter den

wir vieles gekehrt haben. Nach all den Jahren des Nestbaus und des Sich-um-andere-Kümmerns, in denen wir tausend Sachen gleichzeitig jonglierten, haben wir plötzlich keine Lust mehr.

Wir fangen in den Wechseljahren endlich an, auf uns selbst Rücksicht zu nehmen. Dadurch entwickeln sich eine Gelassenheit und eine Ehrlichkeit, die uns in unserem Leben bisher gefehlt haben. Sie sagt: «An meinen Freundinnen, von denen manche schon weit über sechzig sind, sehe ich, welche wunderbaren Zeiten uns

noch bevorstehen. Wir Frauen werden einfach immer besser.»



Sequenz neun: Bei Beschwerden in den Wechseljahren

1. Prasarita padottasana –
Die Vorwärtsbeuge mit gegrätschten
Beinen

Anleitung siehe Seite 74



2. Virasana – Der Held: Vorwärtsbeuge

Anleitung siehe Seite 80



3. Adho mukha svanasana – Der Hund
mit dem Gesicht nach unten

Anleitung siehe Seite 65



4. Janu sirsasana – Die Knie-Kopf-Haltung

Anleitung siehe Seite 80



5. Pascimottanasana –
Die Rückenstreckung
Anleitung siehe Seite 82



6. Sirsasana – Der Kopfstand an der Wand
Anleitung siehe Seite 76



7. Salamba sarvangasana –
Der Schulterstand
Anleitung siehe Seite 97



8. Das Liegen auf Polstern
Anleitung siehe Seite 136

